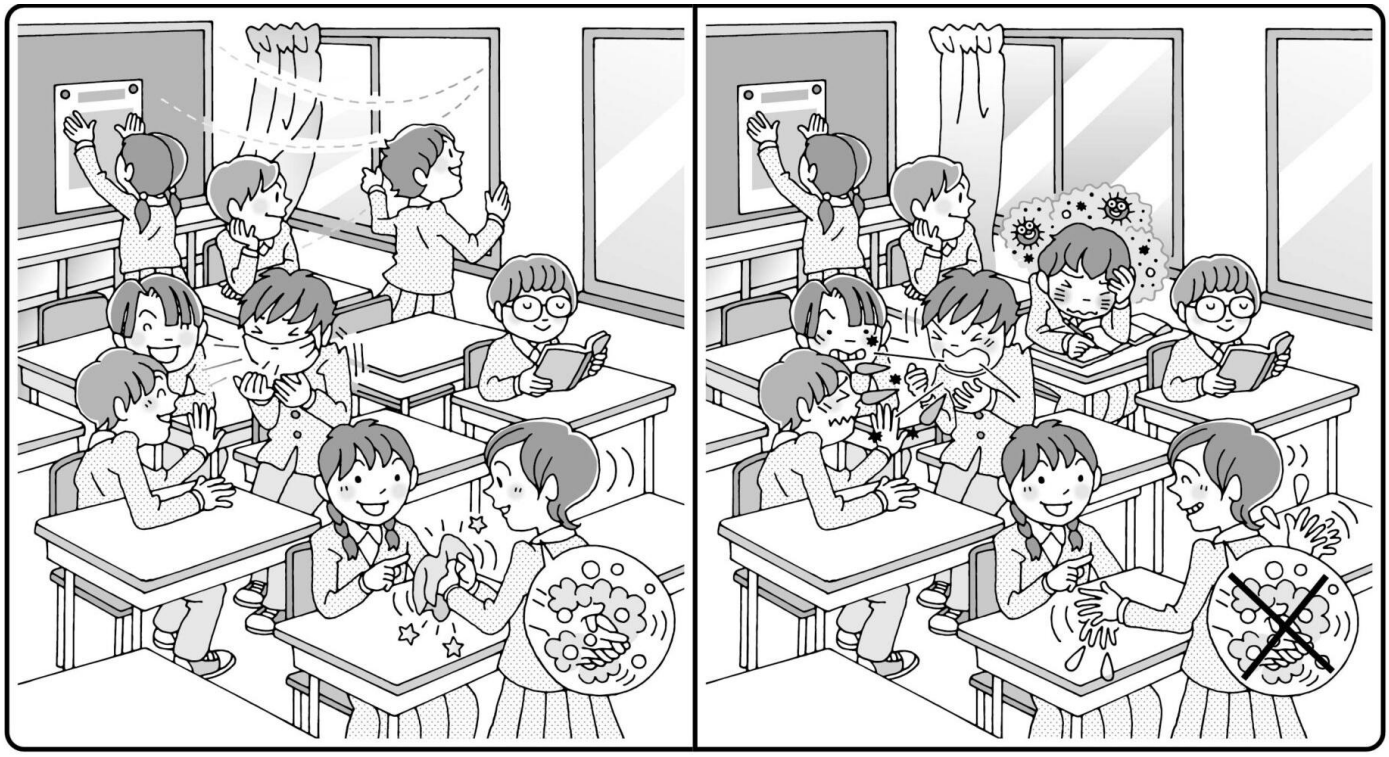
ほけんだより 11月

家庭数配布

令和８年 11 月 11 日
武蔵野市立第三小学校
校　　長　新井　保志
養護教諭　利倉　彩佑

11月26日は「いい風呂の日」。冬の訪れを感じるこの時期、湯船に浸かると体の中から温まって気持ちいいですね。お湯は熱い方が温まるイメージがあるかもしれませんが、実は42℃以上では体が緊張してしまい、疲れもあまり取れません。おすすめは38～40℃。血管が拡がって体がリラックスし、お風呂から出た後もじんわりと温かさが続きます。夜はゆっくりと湯船に浸かって１日の疲れを取ってくださいね。

まちがい探し　感染しない・させない！



マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

ヒント！

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

11月9日は「換気の日」

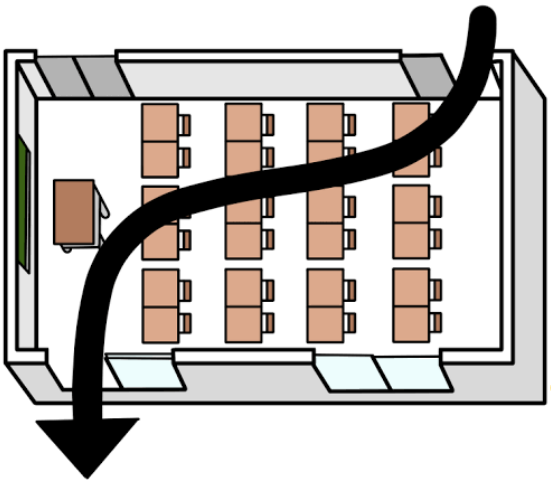
11月9日は「いい（11）くう（9）き」の語呂合わせで、「換気の日」です。

換気をすると・・・

感染症予防になる

頭がすっきりして
勉強に集中できる

こもったにおいや
湿気がとれる



換気をするポイントは
対角線の窓を開けること！



こたえ

❶ マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。

